

# 禪

## 修前的开导

作者：傅味琴讲

第一册



# 禪修前的開導

第一冊

跏趺觀、調氣觀開示

— 傅味琴 主講 —

開化縣文殊院

**我们**  
**高举起以戒为师的旗帜，**  
**提倡讲经说法**

**我们需要的是佛法的教育，**  
**我们不需要不符合佛陀教育**  
**的知见和迷信。**

书    名：禅修前的开导（第一册）

委印单位：开化县文殊院

承印单位：湖北孝感市三环印务有限责任公司

开    本：32

字    数：6.4万

印制数量：20000册

印制日期：2011年11月

准印证号：浙内图准字[2011]第107号

## 目录与提要

### 跏趺观开示

#### (一) 2001年3月19日讲

|                           |   |
|---------------------------|---|
| ☺ 坐禅先把姿势学好·····           | 1 |
| ☺ 我们的生理最宜坐禅·····          | 1 |
| ☺ 说得高，做不到，不切实际·····       | 2 |
| ☺ 初修定要避免响声·····           | 2 |
| ☺ 宇宙圆明为体·····             | 3 |
| ☺ 人的内在运动是循环的·····         | 3 |
| ☺ 要成佛首先要得人身·····          | 4 |
| ☺ 静心坐禅能使身心发生转化·····       | 4 |
| ☺ 修禅定，耳垂会长出来·····         | 5 |
| ☺ 修禅定，皮肤会变细白柔软，无老斑·····   | 5 |
| ☺ 修定修出的暖是生命的力量·····       | 6 |
| ☺ 修禅定，使呼吸转为细慢，人就长寿·····   | 6 |
| ☺ 禅定能使四大转成极细四大，能发光化光····· | 7 |
| ☺ 修禅定，粗心转成细心·····         | 7 |
| ☺ 专心于一处，心就会细起来·····       | 8 |
| ☺ 在菩提心功德里去努力专心·····       | 8 |
| ☺ 舍利子不能用来治病·····          | 9 |
| ☺ 真正成就靠断烦恼·····           | 9 |

#### (二) 2001年3月20日讲

|                     |    |
|---------------------|----|
| ☺ 如佛之威仪而坐·····      | 10 |
| ☺ 佛道无上誓愿成·····      | 10 |
| ☺ 学佛威仪，令众生发欢喜心····· | 11 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ◎ 以身谤法，罪在你身上·····                  | 11 |
| ◎ 居士要恭敬出家人，出家人要有惭愧心·····           | 12 |
| ◎ 养成傲慢习气，就会失去恭敬心·····              | 13 |
| ◎ 我见到我以前的出家学生也顶礼·····              | 13 |
| ◎ 不懂佛法犯了错误，仍然有罪·····               | 14 |
| ◎ 出家人威仪好，能给居士做榜样·····              | 14 |
| ◎ 能学得像佛一样，佛只有欢喜·····               | 15 |
| ◎ 心想庄严，心就会往上升，心起傲慢，心就会往下<br>堕····· | 16 |
| ◎ 姿势坐正，能久坐不疲·····                  | 17 |
| ◎ 练盘腿要耐痛，年龄大也能练出来·····             | 18 |
| ◎ 我被“十方”两个字吸住了·····                | 18 |
| ◎ 修行的苦，受了有功德；烦恼的苦，受了会堕落·····       | 19 |
| ◎ 修禅定决不可两脚伸直坐·····                 | 20 |
| ◎ 有人说开悟了，却在抖二郎腿·····               | 20 |
| ◎ 坐如大龙蟠，于定极为有益·····                | 21 |
| ◎ 身子不可前仰后俯·····                    | 21 |
| ◎ 挺直后要放下，要“直而不紧，松而不弯”·····         | 22 |
| ◎ 盘坐要包腿，修定要避风·····                 | 22 |
| ◎ 沙发、软床都不能坐禅·····                  | 23 |
| ◎ 坐禅不包头，不坐高，舌不动，无响声·····           | 23 |

### （三）2001年3月22日讲

|                      |    |
|----------------------|----|
| ◎ 修禅定要金刚结跏，端身正坐····· | 24 |
| ◎ 眼皮垂帘式，不要闭紧·····    | 24 |
| ◎ 嘴唇牙齿都要自然·····      | 25 |
| ◎ 修定全身要不动，一动难入定····· | 25 |
| ◎ 呼吸听其自然，不可勉强做作····· | 26 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ☺ 呼吸要不粗不猛不急不滑，两手结定印····· | 27 |
| ☺ 禅定能引发身轻心安·····         | 27 |
| ☺ 讲课能作心理导引，使听的人容易心安····· | 27 |
| ☺ 说法善巧，才能把听的人吸住·····     | 28 |
| ☺ 禅定就有这种能使你心安的力量·····    | 28 |
| ☺ 世间所有快乐集中在禅定里·····      | 28 |
| ☺ 外道贪著乐触，出不来，难回头·····    | 29 |
| ☺ 心不乱动要配合身不乱动·····       | 29 |
| ☺ “以戒生定”才是正定·····        | 29 |

#### **（四）2001年3月26日讲**

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ☺ 引发轻安喜乐，胜一切动摇·····        | 30 |
| ☺ 姿势不正，形成内脏自我压迫·····       | 30 |
| ☺ 身心端正，能使众生起欢喜心恭敬心·····    | 31 |
| ☺ 身不动不摇，容易使心安定下去·····      | 31 |
| ☺ 禅定是最好的全身运动·····          | 32 |
| ☺ 禅定能起到医学尚未有的妙处·····       | 32 |
| ☺ 禅定出境界，要隐藏功德，有疑问可以问师····· | 33 |
| ☺ 可以讲禅定的功德，不要讲自己的功德·····   | 33 |
| ☺ 不求神通，要在断烦恼上了生死·····      | 34 |
| ☺ 禅定在康复上起大作用·····          | 34 |
| ☺ 雪山六年苦行，释迦太子获胜静虑·····     | 35 |
| ☺ 不要扰乱一个修行人的心，鼓励他人有功德····· | 35 |
| ☺ 让徒弟安心学习，是爱徒弟的表现·····     | 36 |
| ☺ 修行的磨练，就是境给你的磨练·····      | 36 |
| ☺ 认幻为真，容易入魔·····           | 37 |
| ☺ 扰乱你修行成就的就叫魔·····         | 37 |
| ☺ 离开正法，是抛弃了释迦佛对你的希望·····   | 38 |

- ☺ 十方如来成佛，皆金刚跏趺而坐.....38
- ☺ 身不动，心不动，成就才有希望.....38

### （五）2001年3月27日讲

- ☺ 修定的目的首先是为了入定.....39
- ☺ 成就不难，难在打地基.....39
- ☺ 修行人经常受干扰，心一直会在动荡之中.....40
- ☺ 缘是相当重要的，因为人离不开环境.....40
- ☺ 修行的环境能促使我们转变好.....40
- ☺ 境动心动，所以要接受好的影响.....41
- ☺ 对法不尊重，害己又害人.....42
- ☺ 不修好身口意，无非造业.....42
- ☺ 语言的刺激很大，常有一句话害死人的事.....43
- ☺ 同学之间要吹暖风，不能吹冷风，要说鼓励话，不说泄气话.....43
- ☺ 要主持正法，维护公道，大家欢喜，安定团结，这就对了.....44
- ☺ 要学修禅定，否则戒定慧三学就不圆满.....45
- ☺ 创造一个身定心定的环境要靠大家努力.....45
- ☺ 好好看住自己的心，只起功德不起恶业.....45
- ☺ 有人听到滴水声就被吓死.....46
- ☺ 要防护他心，不要在佛门里尽说坏话干坏事.....46
- ☺ 盘坐能促进血液循环.....47
- ☺ 人体是小宇宙，能摄取宇宙能量.....47
- ☺ 人跟狗习气不同，但都包含着宇宙能量.....48
- ☺ 体内也有个太阳，就是正知正见、开朗乐观.....48

### （六）2001年3月29日讲

- ☺ 跏趺坐易收敛宇宙能量及返回自身光气.....50

- ☺ 宇宙间种种元素，会产生“能”的作用……………51
- ☺ 摩擦生电，由电发光，一切法都是由缘而起……………51
- ☺ 自己都不明白，信仰就成了迷信……………52
- ☺ 无色界天人以光为身体，其实光中也有物质……………53
- ☺ 物质不灭，又能缘起……………53
- ☺ 心的力量比单纯的物质力量缘起的功能更强……………54
- ☺ 众生因执着而产生分别，很难悟到佛之知见……………55
- ☺ 心动即有轮回，心不动即无轮回，因为人体与宇宙  
同一性……………55
- ☺ 以极细心和极细四大产生光明，就能成就佛的法身  
光明……………56
- ☺ “心为王”，也要靠种种条件才能缘起一切……………56
- ☺ 禅定能通毛孔，能以心力摄取宇宙能量……………57

### **（七） 2001年4月2日讲**

- ☺ 结跏趺坐能使光气返回自身……………58
- ☺ 禅定能从微细的作用中产生光和气……………58
- ☺ 能量受意识支配，出定前要作意，把自身放出的能  
量收回来……………59
- ☺ 跏趺坐的姿势能通三关三脉……………60
- ☺ 圆形光体周遍一切，也有从顶门笔直柱状而出……………60
- ☺ 手掌向上光向上，一伸手指光向前直射，意识能使  
直射的光拐弯……………61
- ☺ 人体确有光体，禅定能使光体增强放大……………62
- ☺ 乱说乱写要抵住，要指出错误……………63
- ☺ 身心如须弥山，不为八风所动……………64
- ☺ 愚人怕联系到自己，宁可不听佛的话……………65
- ☺ 缺少自制力，是没有定力的表现……………65

- ☺ 赞一句，乐得不得了；骂一句，受不了，你还能入定吗·····66

## （八）2001年4月3日讲

- ☺ 禅定的力量能使身心不动·····67
- ☺ 世人总是被苦乐所动·····67
- ☺ 应于世八法能忍·····67
- ☺ 苏东坡被“放屁”放过江来，是被讥风吹动·····68
- ☺ 在八风里要保持沉着、冷静·····69
- ☺ 没有法义的熏陶，没有禅定的定力，自然不知修行怎么修·····70
- ☺ 细烦恼主要在心里，修禅定就为断细烦恼·····70
- ☺ 我们身心都在动，如果能入定，即能见空中一切境界·····70
- ☺ 心有大圆镜智，能见宇宙一切·····71
- ☺ 循身观、不净观修成，能见人体白骨，种种不净·····71
- ☺ 端身跏趺坐，不动不摇，熙怡微笑，慈祥庄严·····72
- ☺ 身心放松，心作松想·····72

## 调气观开示

### （一）2002年7月15日讲

- ☺ 禅定前要先调身、调气、调心·····73
- ☺ 修定要闲居静处，杂务不要多，讲话不要多·····74
- ☺ 不要扰乱一个修行人的心·····74
- ☺ 心定不下去的人，喜欢跑，这就是习气·····74
- ☺ 生活要搞好，但不要使自己太忙了·····75
- ☺ 安静的环境能陶性冶情·····75
- ☺ 修行全是忍出来的，在泥坑里滚出来的·····76

|                           |    |
|---------------------------|----|
| ☺ 初修不要要求太高，没事时就常坐起·····   | 76 |
| ☺ 环境不要太纷乱，要不纷乱得有善巧方便····· | 77 |
| ☺ 要安静，不要提高声音说话·····       | 78 |
| ☺ 修禅定要结跏趺坐，先把姿势调好·····    | 79 |
| ☺ 息出入无声，不粗猛急滑·····        | 79 |
| ☺ 修行要活起来，不能像学文化那样搞死了····· | 80 |
| ☺ 先调气，再观鼻尖，再排除心里的杂念·····  | 81 |
| ☺ 欲入三昧，初学应学调气·····        | 81 |
| ☺ 修行要越修越真实，越修越天真·····     | 82 |
| ☺ 修行不是演戏，一切要自然·····       | 82 |
| ☺ 作此调气，令身安住，得入三昧·····     | 83 |
| ☺ 调气后，并可进入数息观·····        | 84 |
| ☺ 调气观是作观想调气·····          | 84 |

## （二）2002年7月16日讲

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| ☺ 调息能使身口意发生相互配合的作用·····             | 85 |
| ☺ 戒定慧是显密二教的共同道，密教必须在显教基础<br>上修····· | 85 |
| ☺ 调出入息比美妙饮食长养身体更起作用·····            | 86 |
| ☺ 调气能发挥体内潜力·····                    | 87 |
| ☺ 调息能使身心堪能，则身轻心安·····               | 88 |
| ☺ 修行人不要贪著身体，但要爱护身体·····             | 88 |
| ☺ 身强则智大，修苦行也至少要日中一食·····            | 89 |
| ☺ 身转细心也细，有福之人相庄严·····               | 89 |
| ☺ 长寿活力的能源是菩提心·····                  | 90 |
| ☺ 下化众生靠佛法，求佛道就是上进不息的崇高理想·····       | 90 |
| ☺ 化众生就是舍己为众的广阔胸怀·····               | 91 |
| ☺ 爱护众生就是爱护我们的法身慧命·····              | 91 |

- ☺ 菩提心能使人产生新的能量，形成特殊气质，能令  
人行人所不能行·····92
- ☺ 佛法在人体上能与人无穷生命力·····93
- ☺ 佛教百千三昧，能住世一劫·····94

### (三) 2002年7月17日讲

- ☺ 心身一体，气调不好，修心就会受干扰·····95
- ☺ 调气能使呼吸轻柔细长，促进健康，能使人改掉粗  
暴习气·····95
- ☺ 话多易伤气，可以修止语·····96
- ☺ 修行要有科学态度，修止语要逐步来·····96
- ☺ 学佛法不能好高骛远脱离现实·····97
- ☺ 闲话要少说，必要的话半句也不能少·····98
- ☺ 布施众生欢喜不是闲话，同学间互相帮助是修行人  
应有的慈悲心·····99
- ☺ 说话要文明、要柔和、要简单、要清楚、少啰嗦·····100
- ☺ 修行人不要急躁，急躁时讲话快，气也短·····101
- ☺ 居士讲话要文明，女居士不要碰到比丘师父，更不  
能握手·····102
- ☺ 心平则气和，有益健康·····103
- ☺ 吃亏就是便宜，能获得相处的友谊·····103
- ☺ 人间的缘分与环境都起源于自己的心，心地平了，  
外界环境也会好转·····104
- ☺ 饮食淡薄，气喘常由美食故·····105
  
- ☺ 诗歌：歌颂祖国·····106
- ☺ 作者简介·····107
- ☺ 免费赠阅 爱心助印 礼赠助印者·····110

# 跏趺观开示

## (一)

2001年3月19日讲

### 坐禅先把姿势学好

提要：

- ☺ 坐禅先把姿势学好
- ☺ 我们的生理最宜坐禅
- ☺ 人的体形修定，以坐为佳

#### 坐禅的姿势与作用

- ~ 我们的生理最宜坐禅，人的体形修定，以坐为佳。
- ~ 静心修禅，能使身心发生转化

#### 坐禅先把姿势学好

我们的生理最宜坐禅，人的体形修定，以坐为佳。禅定的修法，坐禅的姿势都能使我们产生作用。许多人修禅定进步很慢，其中有个原因，就是姿势没有学好。坐了一会儿就腰酸背痛，也是姿势关系。

#### 我们的生理最宜坐禅

人的形体一个躯干，两个臂膀，两条腿，把腿子一盘就盘起来了。牛也有腿啊，可是它就是把后面两条腿盘起来，身子也竖不起来。

人的体形修定，以坐为佳

一切众生，人最为殊胜。



贪财纵欲的人，会迅速走上毁灭的道路；  
贪吃钓饵的鱼儿，很快就送掉了性命。

就讲坐禅的姿势，成佛都是盘着腿子成佛的，别的众生要摆这样一个姿势还摆不起来。所以根据人的体形来看，修定以坐为佳。

## 初修定要避免响声

提要：

- ☺ 说得多，做不到，不切实际
- ☺ 初修定要避免响声
- ☺ 不按步骤，跳到二层半掉下来
- ☺ 宇宙圆明为体
- ☺ 人的内在运动是循环的

### 说得多，做不到，不切实际

至于有人说走也能修定，躺也能修定，说得很高，但对初修的人来说不切实际。走怎么修定？躺怎么修定？你学过没有？禅定尚未入门，他就躺着，说在修定，起了什么作用？身体发暖吗？血液循环畅通吗？禅乐生起吗？说躺着很舒服，这是你躺在床上的舒服，不是修定的舒服。床上躺五个小时，看你舒服不舒服？你会感到受不了。修禅定的人有坐五个小时都能舒服得不想起来，入定的人能坐上几天乃至几个月，达摩祖师面壁九年，你能躺九年吗？而且你躺着干什么？能止住妄念吗？

### 初修定要避免响声

说一面走，一面修定，你有这个功夫吗？修定的人都知道，正在修定时，突然一个响声或铃声、敲门声、叫声，都会使你心跳得难受。你腿在走路，脑子在想蔚蓝色的天空，闭上眼睛更糟糕，穿过马路，正好一辆卡车开过来，紧急刹



车，喇叭声“嘎”一叫，会吓得你紧张三个月。

### 不按步骤，跳到二层半掉下来

现在人修行乱看书，不按步骤，看到几句高水平的话，自以为拿得到，结果却害了自己。比如已经到三层楼的人跟你说，三层楼的境界如此如此的好，你快上来，你也不问问怎么上去，那个三层楼的人也不说，你跳到二层半掉下来，腿子摔断，这就是好高骛远、自我陶醉、自我庞大，不肯脚踏实地地去学，不肯一步一步走的结果。即使不自吹自擂，心里也已经在自吹自擂了。

### 宇宙圆明为体

为什么人体的体形以坐为最好？我们不妨从宇宙讲起，宇宙圆明为体，没有边际，你不能说它方，也不能说它长，那么只能说它圆，因为圆能够无边地扩散。明，宇宙有一种光明是永恒的，这种光明不是太阳光。前几年有报导说，科学家发现宇宙有种光没有强弱，没有来去，永远是明亮的，科学家给它取一个名字，叫“宇宙光”。我就联想到佛经里早就有说十方如来的法身光是无来亦无去，永恒的，是永远明亮的。太阳光就不同了，朝着太阳就光明，背着太阳就黑暗，而且太阳是火球，将来会爆炸，会毁灭的。

### 人的内在运动是循环的

宇宙圆明为体，圆是真理，人的内在运动是循环的。春、夏、秋、冬一直在循环。有一年我坐火车，看月台的柱子是方形的，我就问旁边的年轻人，我说：“你看这柱子是方的还是圆的？”他回答我：“是方的。”我说：“是圆的。”他说：“是方的，怎么是圆的？”我说：“宇宙间山河大地种种的物质都是圆形的，这柱子是人工



把它砌成方形的，而每一粒水泥都是圆形的，哪怕你觉得这一粒水泥比较长，那也是两粒圆形拼起来的，所以成了长形。”一支粉笔长形的，再看看飘下来的粉笔灰，又恢复了它圆形的本来面目。

## 静心坐禅能使身心发生转化

提要：

- ☺ 要成佛首先要得人身
- ☺ 静心坐禅能使身心发生转化
- ☺ 修禅定，耳垂会长出来
- ☺ 修禅定，皮肤会变细白柔软，无老斑
- ☺ 修禅定，粗四大能转成细四大
- ☺ 修定修出的暖是生命的力量
- ☺ 暖不普遍，会致成机体失调
- ☺ 修禅定，使呼吸转为细慢，人就长寿

### 要成佛首先要得人身

修定姿势：两腿盘起，右手放在左手上，身体整个成圆形状，你就露出个头，这个头也是圆形的。一条蛇身子像根绳子那么长，没有脚怎么盘腿？所以要成佛，首先要得人身。

### 静心坐禅能使身心发生转化

静心修禅，能使身心发生转化。心静下来，心理发生了变化了，生理也会发生变化，乃至骨头、血液都会发生变化。身上的变化，坐禅的人自己有体会，旁人也看得出来，不过不能完全看得出来。一般来说，这个人修禅定，气色好了，原先苍白的脸现在像个苹果那样，这不算稀奇。营养好一点，运动锻炼也会这样。以前上海有父女两个到禅定班来

学习，女孩子脸色苍白，病很多，等到第一课听完，修完禅定，父亲朝女儿看看，就跟旁边的同学说：“你们看，她的脸红起来了。”苍白的脸红润了，这种变化来得很快，也不稀奇。

### 修禅定，耳垂会长出来

我过去在各地教禅定，学修禅定的人耳垂会长出来，厚出来，连面相也会变，这就稀奇了。如果你人为地想把耳垂拉长，越拉越难看，薄薄的，尖尖的，算什么？修禅定自然会修出相好庄严来，勉强就不庄严。我两只大拇指不一样，右大拇指扁形的，也不庄严，有人笑我前辈子是唸佛老太，右手一直拨唸珠，拨得连大拇指也变形了。修禅定不是勉强出来，自己发生变化的。

### 修禅定，皮肤会变细白柔软，无老斑

修禅定的人皮肤会变，脸和手人人看得见，黑皮肤会变白，粗会变细，老人的老年斑也会褪掉。十多年前上海有个学禅定的学生，有一天跟我说：“你课讲得好，可是我没有产生信心。你给我们带修禅定盘腿时，我看到你一只手一伸，我就产生信心了，你的手就像小孩子的手。”我到现在72岁，手上没有老斑。83年，我从医院里辞职出来，想好好地修禅定。上海有个龙华公园，我每天到公园深处，在安静的草地上一坐，坐下去是十点钟，等我起来看表，下午三点钟，每天一坐就是五个小时，坐了三个月。后来，外地聘书来了，我又开始忙去各地讲学，一直忙到现在。有时在回忆中还留恋着这大草坪，那时我的学生说我变了婴儿的皮肤。

### 修禅定，粗四大能转成细四大

皮肤的变化大家看得见，身体里面看不见的肺、心、



萨迦教育 倘若想去征服敌人，首先得充实自己的学问；  
这样既能制服敌人，又能积累本领。

胃、肝、脾、肠子，这些内脏、神经系统、血液循环，同样在发生变化，不可能外面都变了，里面不变，全在变。以佛法来讲，粗四大会转成细四大，四大懂吗？就是地水火风。

### 修定修出的暖是生命的力量

人的四大呢？人体的骨头就是地大，血液就是水大，体温就是火大，呼吸就是风大，全在变，粗四大变细四大。血液循环也在变，能使毛细血管不会梗阻梗塞；骨头也在变，会变成像白玉那样晶莹；呼吸也会变，本来呼吸粗的会变细；体温也会变，不是发高热，高热与修出来的暖两样。修定修出来的暖是生命的力量，死人暖没有了，就像冰块那样。暖能维持长久、稳定、普遍，人会长寿，所以要好好修定。不修定，身体内的循环容易失调。

### 暖不普遍，会致成机体失调

运动时全身出汗，因为血液循环加速了，能周身遍布。身体虚的人运转得慢，总要走走路，两条腿多活动，也就变暖了。可是体弱的人这个暖上不来，成了下面不冷，头上怕冷。还有的人上身不冷，两只脚冰冷，这是虚火上升，为了要维持上身能量，就把下面能量提上来，下半身就冷了。

### 修禅定，使呼吸转为细慢，人就长寿

呼吸也是如此。据古印度的人说，每个人的呼吸都有一定的数，你满了这个数就要死了。有的气喘病人呼吸很短；有的人一次呼吸能顶上呼吸短的人好几次。照古印度的说法，呼吸长的人肯定长命，呼吸短的人他的呼吸数字满得快。快是粗，慢是细，修禅定能使粗而短的呼吸转成慢而细。



观此粉饰娇躯 疮痍膨胀溃烂  
疾病多应思惟 躯体绝非永存